

EL ENTRENAMIENTO DEL ARMADOR

Mucho es lo que se ha hablado y escrito acerca de las características del armador en el voleibol moderno, de manera que no es la intención de este artículo abundar en este tema, pero sí mostrar algunas formas de trabajo y su respectiva fundamentación, aportando algunos ejemplos para planificar y llevar a la práctica el desarrollo de los armadores. “ **Los buenos rematadores con un armador mediocre no pueden hacer un buen equipo, pero un buen armador con rematadores mediocres pueden formar un equipo relativamente bueno** “, Arie Selinger, (1985).

ALGUNAS CONSIDERACIONES INICIALES.

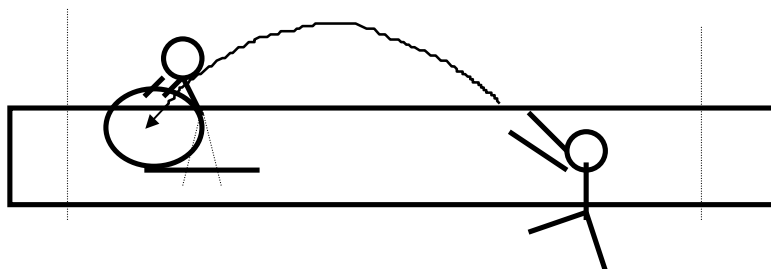
Es muy importante que los armadores tengan un entrenamiento **sistemático**. Por lógica entrenar con el equipo, pero también en forma individual. Así como el mejoramiento de los receptores y de los atacantes requiere de ejercicios específicos, lo mismo sucede con los armadores.

En qué momento?:

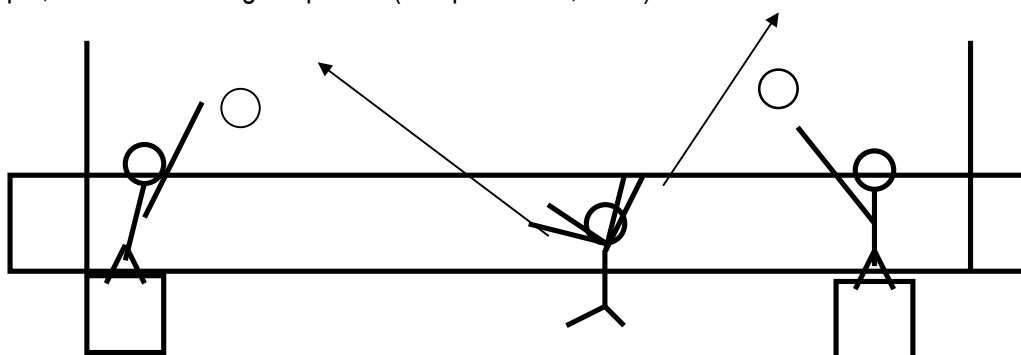
- en el mismo entrenamiento mientras los demás jugadores realizan otras tareas
- en otros horarios, con el entrenador o el asistente para poder utilizar media cancha completa y armar un volumen alto de balones.

El principio básico en el entrenamiento del armador es el de la **precisión**. Para incentivar al armador en la consecución de armados precisos debemos utilizar constantemente referencias que le informen exactamente sobre el resultado logrado luego de cada intento, puesto que sólo la comparación del movimiento percibido subjetivamente con el resultado obtenido le permitirá diferenciar verdaderamente el siguiente armado. Para ello el entrenador puede durante la ejercitación renunciar a una medición exacta realizando una simple estimación de la misma, diciéndole con una sola palabra (feedback) si el armado ha estado bien, mal, bajo, lento, corto, afuera, etc.. según un código de corrección establecido de antemano **Pero lo verdaderamente motivante - y retroactivo - es utilizar elementos hacia donde dirigir el balón que a la vez informen al armador con claridad acerca del resultado de su acción:**

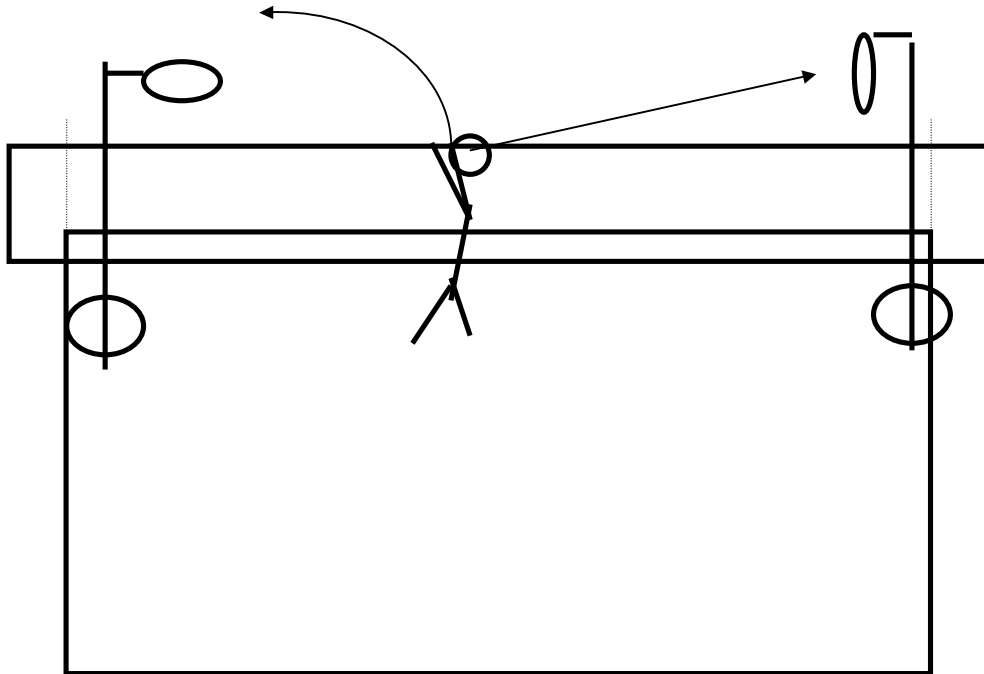
- simplemente un aro colgado sobre la red por un ayudante del otro lado de la misma:



- un compañero o un ayudante parado sobre una tarima en el mismo campo, a una altura y una separación ideal para el ataque, hacia donde dirigir la pelota (en posición 4, 3 o 2):



- un aparato construido con un caño con un aro de hierro con regule para diferentes alturas y articulado para armar pelotas rápidas o lentas:



Sobre todo los armadores jóvenes necesitan estímulos. Debe entrar en juego la inventiva del entrenador quien deberá tener en cuenta el espacio de trabajo y los materiales con que puede contar. Quién no se acuerda de los aros de básquetbol para niños que tenían un timbre en la base de la canasta. ? Queríamos lanzar y lanzar para que sonara. Entonces a pensar!

Otro punto de suma importancia en el entrenamiento del armador, en referencia a la preparación táctica es el de la “ **contra comunicación motriz** ”. Contra comunicar con el armado significa que el equipo contrario no pueda anticipar el destino del mismo, por el contrario, hacerlo entrar en el engaño. El armador debe “ deformar ” la realidad perceptiva del rival, lo que en el argot del voleibol se llama “ esconder ” el armado.

No describiremos aquí posturas corporales ni técnicas para evitar dar pistas acerca del destino de la levantada ya que existe bibliografía específica – POR EJEMPLO EN EL EXCELENTE TEXTO “**EL VOLEIBOL DE POTENCIA, DE ARIE SELINGER**”- pero sí, cumpliendo con los objetivos de este trabajo, daremos algunas ejercitaciones que persiguen tales fines.

Un último punto que queremos considerar en el entrenamiento de los armadores es que **no se debe pensar que lanzándole pelotas facilitadas, ya sea por los mismos compañeros o por el entrenador en el momento de atacar se lo está ejercitando**. En el juego real casi nunca la pelota es recibida de esa manera. Por lo tanto podemos utilizar ese momento para que no solo trabajen los atacantes, sino también los levantadores, pasándoles la pelota de maneras diferentes o indicándole al atacante que realice una acción previa similar a una acción de juego antes de dar el pase (recepción, defensa, etc... ..)

ACERCA DE LOS EJERCICIOS:

- Los problemas de cada armador deben ser detectados y entrenados subjetivamente
- Los trabajos precedentes no pretenden ser “recetas” (ya que no existen)
- Los ejercicios que no corresponden a situaciones reales de juego – por ejemplo los que la pelota se golpea enfrentados de un extremo a otro de la red- se han incluido a los efectos de entrada en calor utilizando la red, mientras el resto del equipo realiza tareas de ataque / defensa.
- Es particularmente importante la utilización de “palabras clave”, que provean información en el momento justo, con la justa dosificación y subjetivamente relevantes: ¡hombros al blanco!, ¡acción de muñecas!, ¡pulgares enfrentados!, etc.

1- EJERCICIOS ANALITICAS, INDIVIDUALES Y EN PAREJAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA COORDINACIÓN VISOMOTORA Y EL GOLPE DE MANOS ALTAS (HABILIDAD MANIPULATIVA).

EJERCITACIONES QUE PUEDEN SER REALIZADAS EN LAS ENTRADAS EN CALOR POR LOS COLOCADORES (LOS ARMADORES CALIENTAN JUNTOS EN ESTE CASO Y SIEMPRE PARALELOS A LA RED):

- golpe de manos altas a una distancia de nueve metros
- auto pase y golpe en suspensión.
- auto pase y golpe lateral
- auto pase y armado lateral en suspensión
- autopase, giro de 180 grados y pase hacia atrás
- igual pero el pase atrás en suspensión
- el armador cerca de la red realiza un autopase hacia la línea de 3 mts., se desplaza, arma al otro armador que esta cerca de la red y siguen la secuencia (fig. 1)
- auto pase alto, giro de 360 grados y armado hacia el otro armador quién sigue la secuencia.
- el entrenador lanza dos pelotas hacia posición 2/3. Lanza la primera, el armador gira 360 grados y arma hacia posición 4. De inmediato lanza la segunda pelota para que el jugador gire de nuevo y arme hacia atrás, (entrenamiento de los analizadores: obstaculizando la labor del vestibular acentuamos el entrenamiento del kinestésico y el óptico.
- el entrenador lanza pelotas hacia posición 2/3 y a último momento dice adelante o atrás indicando la dirección del armado (contra comunicación motriz.
- juego entre los armadores: uno de un lado de la red arma y el otro del otro lado simula ser un bloqueador. El bloqueador debe intentar llegar antes que la pelota a las puntas, el armador debe impedirselo escondiendo el armado.

2- EJERCITACIONES ANALITICAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LOS DESPLAZAMIENTOS Y EL ARMADO EN POSICIONES DESEQUILIBRADAS.

1- los armadores en hilera en posición 2. El primero realiza un autopase largo hacia adelante, se desplaza y arma su autopase hacia atrás hacia el jugador que está primero en la hilera, quien inicia nuevamente el ejercicio sin detener la pelota, (fig. 2.

2- los armadores en hilera en posición 4. El primero realiza un autopase largo hacia posición 2/3 (zona de armado), se desplaza y luego del pique de la pelota la rodea enfrentando a posición 4 y arma hacia el primer jugador, quien reinicia el ejercicio, (fig. 3.

3- el armador se desplaza a tocar una marca (simulación de penetración por posición 1) y penetra para:

. armar pelotas lanzadas por el entrenador hacia posición 2/3, sin mucha dificultad para que corrija cada armado de acuerdo a la referencia del anterior (arma adelante o atrás hacia los aros. Los armadores que esperan su turno alcanzan balones).

. armar pelotas lanzadas por el entrenador hacia la izquierda de la zona de armado (posición entre 3 y 4) hacia la referencia en posición 4 (búsqueda de precisión aún ante pases defectuosos) (fig. 5).

. igual que el anterior, pero armado hacia posición 2 (uno de los principios tácticos principales del armado, **utilizar todo el largo de la red para dispersar el bloqueo- " armar por el lado largo"- .**). La complejidad de este ejercicio se reduce en la ejercitación número 1. (fig. 6)

4- igual que los anteriores con penetración por posición 6, por posición 5 (de acuerdo al sistema de recepción utilizado la penetración por posición 5 el desplazamiento debe ser efectuado desde el fondo o desde las cercanías de la red) y por posición 4 en el caso del sistema de juego 5/1.

Durante la ejercitación por posición 5 o 4 se deben corregir en forma permanente las acciones a realizar para llegar correctamente a la zona de armado: el armador mira al sacador y mientras se desplaza debe girar hacia la izquierda o hacia la derecha sin perder nunca de vista la pelota de acuerdo al punto de origen del saque. Por ejemplo, ante un saque desde la derecha de la cancha contraria, hacia posición 5 propia, debe girar hacia la izquierda; desde esa misma posición hacia posición 1 propia debe girar hacia la derecha (fig. 7 A Y B).

5- Los ejercicios anteriores pero el entrenador lanza la pelota hacia posición 2.

6- el armador arma hacia un atacante simulado, elevado en posición 4 (referencia), quien en vez de pasar la pelota a la otra cancha la devuelve a un pasador situado en posición 6. Este le pasa la pelota al armador para que arme nuevamente y se continúa. Ejercitamos aquí la- constancia en la precisión del movimiento. **Debemos aclarar que las series y las repeticiones de los ejercicios varían en la práctica con cada armador de acuerdo a las condiciones y el estado de entrenamiento individual** (fig. 8).

7- igual que el anterior con armado a posición 2 o con armado alternado hacia 4 y hacia 2.

8- el entrenador o un ayudante subido a una tarima en posición 3 " se muestra " para que el armador realice un armado de tiempo 1. En vez de pasar la pelota la devuelve a un pasador quien con golpe de manos altas pasa el balón facilitado para un nuevo armado y se continúa (fig. 9)

9- igual que el anterior pero para que sea un poco mas complejo, el pasador pasa con golpe de manos bajas.

10- igual que el anterior, pero el entrenador se eleva hacia la izquierda de posición 3 (armado de tiempo 1 " en V ") (fig.10).

3- EJERCITACIONES ANALITICAS PARA EL ARMADO EN TRANSICIÓN.

11- el entrenador lanza balones con diferentes trayectorias y direcciones, el armador luego de toca una marca en posición 1 (defensa 3-2-1 o 3-3), arma a 4, a 2 o a 3 según la consigna.

12- los armadores en posición 1 penetran y arman a turno hacia el entrenador situado en posición 4, quien a su vez ataca hacia un defensor en posición 5 para que el próximo armador arme el contraataque. Luego de cada armado van a la hilera (figura 11).

13- igual, pero el entrenador ataca desde 3 o desde 2. Los armadores arman en consecuencia tiempo 1 o hacia atrás luego de la defensa.

4- EJERCITACIONES ANALITICAS PARA EL ARMADO EN EMERGENCIA

14- el entrenador lanza pelotas: hacia posición 4 para que el armador llegue con carrera hacia adelante y con salto volado a un pié.

. contra la red, para que el armador las arme luego del rebote en la misma.

. bajas. para que el armador arme con una rodilla en tierra o en cuclillas.

GRÁFICOS:

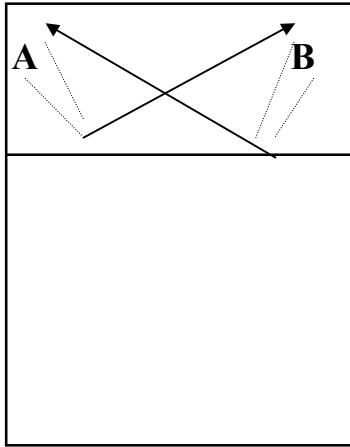


FIG. 1

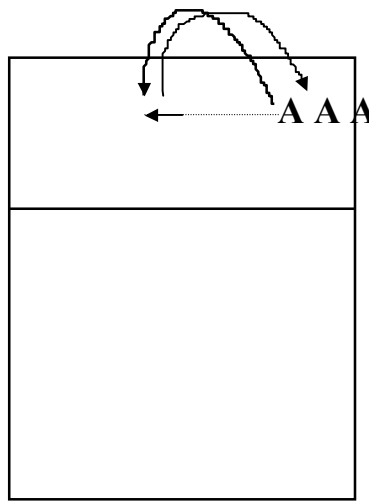


FIG. 2

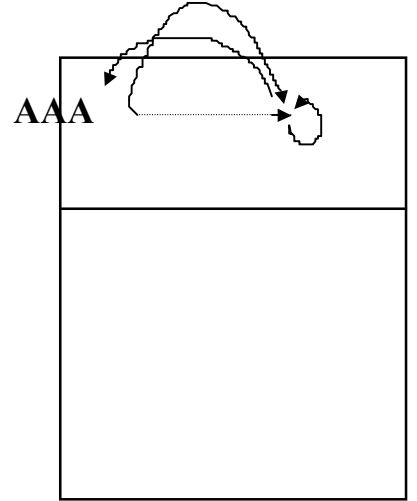


FIG. 3

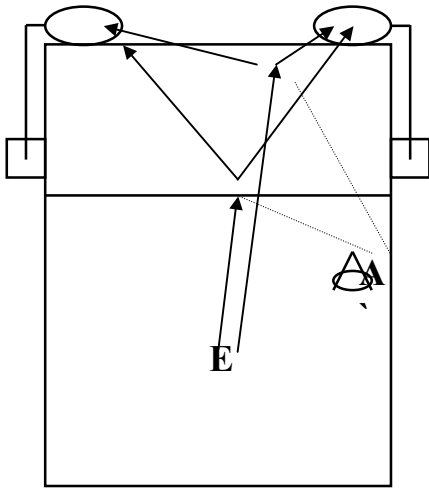


FIG. 4

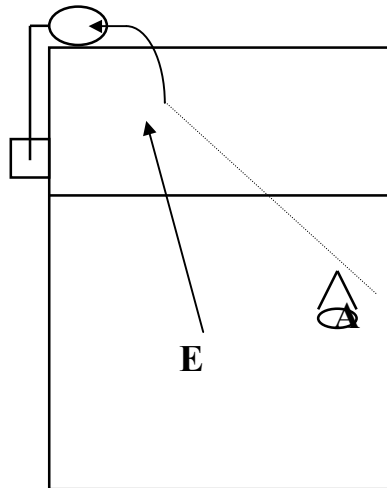


FIG. 5

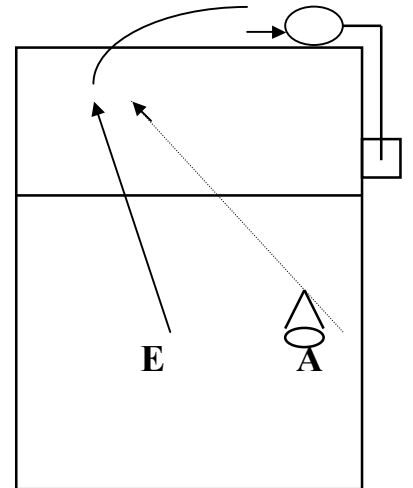


FIG. 6

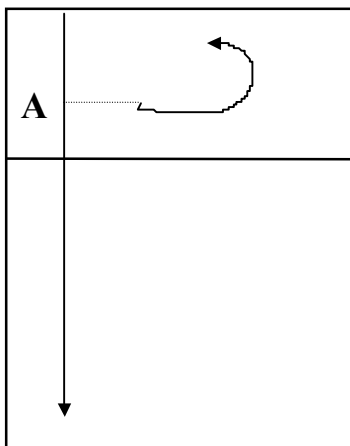


FIG. 7 A

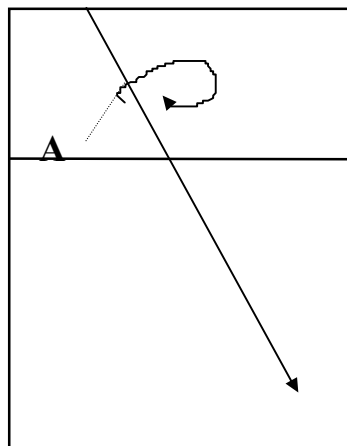


FIG. 7 B

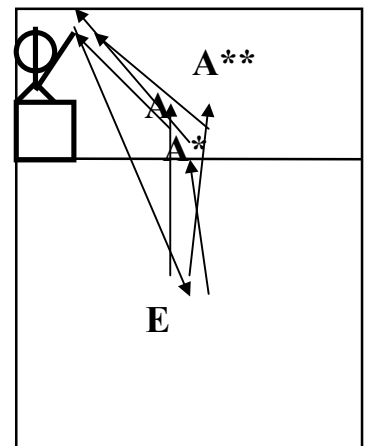


FIG. 8

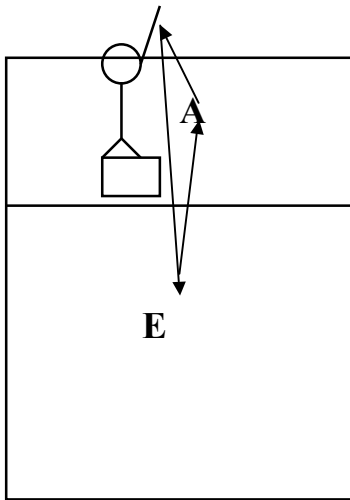


FIG. 9

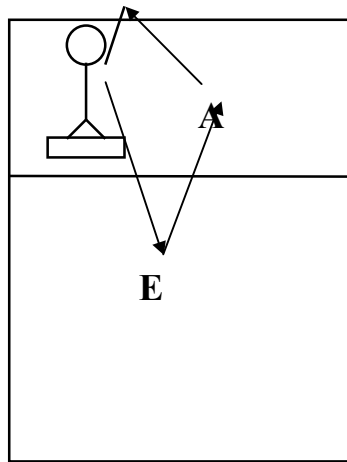


FIG. 10

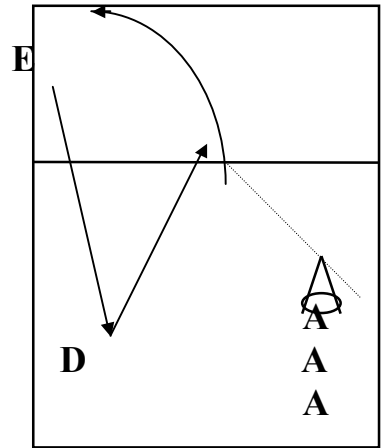


FIG. 11

ASPECTOS A DESARROLLAR EN EL ENTRENAMIENTO DE LOS ARMADORES

Debemos apuntar a desarrollar en nuestros armadores un complejo de características:

- a- Físicas
- b- Técnicas
- c- Psicológicas
- d- Cognitivas

a- Características físicas:

- velocidad de traslación y de reacción.
- coordinación (equilibrio estático y dinámico, diferenciación, adaptación, acoplamiento).
- fuerza.
- resistencia a la velocidad.
- agilidad

b- Características técnicas:

- el golpe de manos altas en todas sus variantes.
- los desplazamientos hacia el balón desde todas las posiciones de la cancha.

c- Psicológicas:

- autocontrol en situaciones desfavorables
- voluntad
- perseverancia
- audacia

d- Cognitivas:

- inteligencia táctica
- inteligencia manipulativa
- creatividad

CUADRO DE LOS CONTENIDOS DEL ENTRENAMIENTO DE LOS ARMADORES

NIVEL PRINCIPIANTE	NIVEL MEDIO	NIVEL AVANZADO
<ul style="list-style-type: none"> . técnicas básicas: armado adelante y atrás de pelota alta . técnica de desplazamiento hacia el balón. . percepción y evaluación de la trayectoria del pase, luego atacante: de la defensa o de la recepción. 	<p style="text-align: center;">—————→</p> <ul style="list-style-type: none"> . diferentes técnicas del g. m. a. . armado en situaciones especiales → desde las posiciones de penetración. . armado en transición . armado de los tres tiempos de ataque. . armado de combinación 	<ul style="list-style-type: none"> técnicas de contracomunicación motriz <p style="text-align: center;">—————→</p> <ul style="list-style-type: none"> . disponibilidad de una gran variedad de esquemas de ataque <p style="text-align: center;">—————→</p> <ul style="list-style-type: none"> . el armador como fintas.